

Theoretical Progress, Measurement and Evaluation of Self-Determination Theory and Its Application in Education

Gaili Ma¹, Yongzhi Jiang^{2,3}

¹College of Education Science, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

²Zhou Enlai Government School of Management, Nankai University, Tianjin

³School of Education Science, Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao Inner Mongolia

Email: 18347131377@163.com

Received: Dec. 5th, 2018; accepted: Dec. 19th, 2018; published: Dec. 26th, 2018

Abstract

Self-determination theory (SDT) is an important theoretical basis of positive psychology. It has been widely concerned by researchers since its introduction, especially the wide application of self-determination theory in the field of education has achieved good results. Based on the literature, this paper systematically combs and introduces the progress of self-determination theory and its sub-theories. It also explains the evaluation methods of self-determination theory related variables in the existing research, and summarizes the application of the self-determination theory in the field of education. The article also points out the shortcomings of self-determination theory and the broad development space in the future, in order to provide valuable reference for education and teaching.

Keywords

Self-Determination Theory, Theoretical Progress, Educational Evaluation, Educational Application

自我决定理论的理论进展、测量评估及其在教育中的应用

马改丽¹, 姜永志^{2,3}

¹内蒙古师范大学, 教育科学学院, 内蒙古 呼和浩特

²南开大学, 周恩来政府管理学院, 天津

³内蒙古民族大学, 教育科学学院, 内蒙古 通辽

Email: 18347131377@163.com

摘要

自我决定理论(SDT)是积极心理学的重要理论基础, 它自提出后就受到研究者的广泛关注, 尤其是自我决定理论在教育领域中的广泛应用取得了较好效果。文章基于文献对自我决定理论及其亚理论的进展做了较为系统的梳理和介绍, 对现有研究中关于自我决定理论相关变量的评估测量方法进行了说明, 并概述了自我决定理论在教育领域中的应用。文章也指出自我决定理论存在的不足以及未来广阔的发展空间, 以期对教育教学提供有价值的借鉴和参考。

关键词

自我决定理论, 理论进展, 教育评估, 教育应用

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

20世纪90年代, Seligman 首先提出了积极心理学的概念, 与以往传统心理学相比, 积极心理学反对心理学只对消极和病态心理现象的关注, 提出要对人的积极美德和优势进行研究。经过不断研究和总结, 总结出积极心理学主要研究三部分内容, 一是积极人格特质, 认为人有24种积极的人格品质; 二是积极情绪体验, 以幸福感的研究为代表; 三是积极社会组织系统, 包括国家、社会、家庭、学校良好的组织关系[1]。作为积极心理学体系的重要理论基础, 自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)是一个与动机相关的理论, 与以往把动机分为内在动机和外动机的二分法不同, 它认为动机是一个由内到外的连续过程, 认为人生来便具有自我发展和整合的潜能, 但这种发展和整合会受到外界环境的制约, 人有充分认识自身条件与外界环境条件的能力并依靠内在动机做出自我决定的倾向。自我决定理论提出以来便引起学界广泛关注, 目前该理论的研究和应用主要体现在体育、管理和教育等领域。文章对自我决定理论的理论进展、评估方法及其在教育中的应用进行了概括, 并对自我决定理论的未来发展进行了展望, 期望对自我决定理论的综合概述能为我国教育实践提供借鉴。

2. 自我决定理论及其理论进展

随着自我决定理论不断发展, 目前自我决定理论主要包含6个子理论。分别为: 认知评价理论、有机整合理论、基本心理需要理论、因果定向理论、目标内容理论和关系动力理论。具体来看, 第一, 认知评价理论主要阐述外在环境对内部动机的影响及其作用机制; 第二, 基本需要理论提出人有关系、自主和胜任三种需要, 是自我决定理论的关键理论, 三种需要的满足使内部动机得以满足, 从而增强自我决定性; 第三, 有机整合理论把动机的连续过程分为四个过程: 即外部调节、内摄调节、认同调节和整合调节, 外部调节和内摄调节是控制性动机, 认同调节和整合调节属于自主动机, 主要介绍人们为什么会产生某种行为; 第四, 因果定向理论主要阐述个体差异对内部动机的影响; 第五, 关系动力理论主要介绍高质量的人际关系对内部动机的影响; 第六, 目标内容理论把目标分为内在目标和外在目标, 通

过它来介绍人们追求什么样的行为。上述相关理论均得到相关实证研究的支持,但也有部分亚理论仍存在一些争议,如目标内容理论和关系动力理论作为自我决定理论的理论新发展,有关目标与动机的内涵也存在概念上的混淆。因此,文章拟对目前尚存在较大争议的上述两个理论进行辨析和说明。

2.1. 不同理论视野下的目标内容与动机

Kasser 和 Ryan 研究人们在人生目标上的个体差异时,发现目标内容与幸福感相关[2]。国内研究者胡小勇较早对目标内容理论进行过介绍,揭示了目标内容与以往目标的区别,即动机心理学中的目标是指个体预期自己行为所达到的结果,而目标内容则强调个体追求的是什么样的目标[3]。该理论把目标分为内部目标和外部目标,内部目标激发内在动机,增强自我决定性,外部目标则相反。自我决定理论认为,追求内部目标对幸福感具有积极影响,因为促进了对自主,能力和关系的基本心理需求的满足。相反,对外部目标内容的强烈追求不能满足基本心理需求,而且外部目标往往是针对外部价值指标,与过度的社会比较和不稳定的自尊相关联。

有机整合理论把动机分为无动机、外部动机和内部动机,且动机是个不断内化的过程[4]。动机内化的过程分为:外部调节、内摄调节、认同调节和整合调节,外部调节和内摄调节是控制性动机,动机内化的连续体如图 1 所示。认同调节和整合调节属于自主动机,自主动机是指个体参与某项活动是因为活动本身是有趣的和令人满意的,控制动机是指个体参与某项活动的原因与活动本身分离。目标内容理论强调追求什么目标,自主动机和控制动机则强调为什么要追求该目标。举例来说,A 同学为促进自我成长努力学习英语(内部目标),原因有:A 同学自己非常喜欢英语(自主动机);A 同学努力学习英语是因为父母希望他能学好英语(控制动机)。Vansteenkiste 采用内外部目标启动的方法,发现在内部目标对学习成绩的影响上,自主动机起部分中介作用[5]。自主动机对学习成绩有独立的影响,验证了目标内容与自主动机的区别。

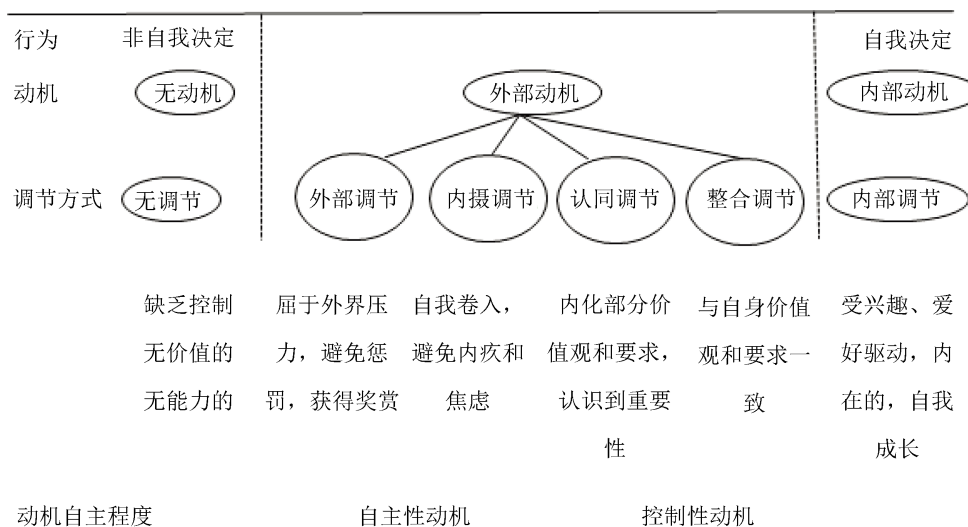


Figure 1. Self-continuation of motivation internalization

图 1. 动机内化的自我连续体

2.2. 关系动力理论的新阐释

关系动力理论是由 Deci 和 Dyan 提出的自我决定理论的最新理论,目前国内尚无相关介绍[6]。人们最重要的价值观和动机之一是与他人建立有意义的联系,SDT 认为“Relatedness”是一种凭借自身努力

逐渐形成的心理需要。要促进人际互动的幸福感, 在这种关系中不仅要体验关系的满足还要体验到能力和自主的满足。该理论的核心是, 出于对关系的需求, 人们会寻求与他人的接触和归属, 并试图发展亲密关系并建立高质量的关系。尽管关系需求的满足可以预测人们关系满意度或关系幸福感的体验, 但单靠关系需求满足并不足以保证高质量的关系, 高质量关系还要求人们在关系中满足自主的需要以及对能力的需求。为了达到高质量的关系, 必须满足三种基本心理需要。研究发现高质量的关系能够促进幸福感和增加工作效率, 减少对星期天的期待[7]。高质量的关系不仅需要个人自主且从同伴那里获得自主, 而且在关系内部存在自主与自主支持的相互作用。

3. 自我决定理论的测量与评估

3.1. 内部动机的测量与评估

自我决定提出以来, 研究者从增强内部动机角度进行了大量研究, 内部动机测量方法可概括为自由选择法和自我报告法。自由选择法是由自我决定理论的创始人 Deci 提出的, 该研究方法常见于实验研究[4]。在实验研究中研究者会给被试设置一些目标任务, 研究者中途借故离开实验室, 观察被试自由选择完成目标任务的时长, 继而测试被试的内在动机水平。Deci 认为在研究者离开实验室的时间里, 被试原本可以选择不继续做任务, 但如果被试仍然选择继续完成任务, 那么就可以说被试的这一行为由内部动机驱使。这种方法假定个体在自由支配的时间范畴内会选择从事被内在动机驱动的活动, 该方法不但适用于实验研究, 而且也可以测量个体在具体活动中的内在动机水平。此外, 自我报告法也是探查内部动机的重要方法, 这种方法主要以量表为主, 如常见的内部动机量表(The Intrinsic Motivation Inventory)和学业自我管理问卷(SRQ-Academic)。内部动机量表主要用于评估被试在实验室实验中与目标活动相关的主观体验, 包括享受、感知能力、努力、价值、紧张程度和认知选择六个维度, 它是测量个体内部动机水平的主流量表之一。学业自我管理问卷主要用来评估学业领域个体在动机或管理类型上的差异, 包括外部调节、内摄调节、认同调节和内部动机四个维度, 目前该问卷广泛应用于学业管理的教学和科研中[8]。

3.2. 自主支持的测量与评估

自主支持是自我决定理论强调的一种社会环境, 是影响学生学习的重要因素。当一个人能够决定自己的行为, 做自己想做的事, 就会体验到自由和满足, 也会付出更努力, 最后获得更好的成绩。自主支持的测量与评估主要以自我报告法和实验法为主。其中基本心理需要量表(Basic Psychological Need Scales)是自我报告法中最常见的评估工具, 量表包括自主性、胜任力和关系三个维度, 主要用来评估人们对三种基本心理需要的感受程度。胡小勇还对该量表进行了中文版修订, 主要用于评估个体自主支持程度的水平高低[9]。此外, 感知到的自主支持问卷-学习气氛问卷(Perceived Autonomy Support: The Climate Questionnaires)还常被用于评估在教育情境下学生对教师自主支持的感知[10], 该问卷主要测量个体对权威者给予的自主支持的感知, 陈艳对该问卷进行了中文版修订, 使其更加符合中国学生的现实情况[11]。此外, 实验方法也常用于自我支持的评估, 如自主支持的实验研究通过情境启动的方式来创设一个自主支持的情境和受控的情境, 在受控情境中使被试感受到自己的老师经常使用指示和命令(如必须、一定)的语气, 且很少倾听和接纳学生的感受和观点; 而在自主情境下被试的老师则经常使用商量(如能不能、可以吗)的语气, 并且愿意认同学生的需要、兴趣和偏好, 花时间倾听和接纳学生的感受和观点。

综上可知, 自我决定理论的相关评估工具已经较为成熟, 但主要以国外研究者开发的工具为主, 且并非所有的测评工具和实验范式都适用于中国文化背景下的个体。此外, 由于我国学界对自我决定理论及其亚理论仍处于介绍为主的阶段, 尚没有基于本土文化对该理论及其评估工具有进一步发展, 即该研究领域的本土化研究的趋势尚未形成。

4. 自我决定理论在教育领域的应用

自我决定理论被证实可以用来解释教育教学中学生的学习策略、学习成就和学习持续性。自我决定理论在教育上领域的应用主要集中在三个方面:一是动机内化对学习绩效(学习成绩、学术成果、积极情绪、自尊、思维灵活性、创造力和积极的信息处理过程等),二是教师的自主支持与学习绩效的关系,三是目标内容对学习绩效(学习持续性、学习成绩、幸福感、概念学习和机械记忆等)的影响。

4.1. 动机内化与学习绩效的关系

根据有机整合理论,外部动机到内部动机是一个涉及动机内化连续的过程。研究表明学习环境(班级氛围),自主支持的学习环境与控制性的学习环境,前者可以增强学生的内部动机,后者削弱内部动机,从而影响学习成绩[12]。自主支持的环境与学业能力、学业表现和高的幸福感呈正相关。相反,控制型环境会减少概念性学习且造成低的学业成就。传统教育中,学校教育一般是根据考试大纲,考什么学什么且学生学习压力大,结果导致学生的学习动机、学习兴趣逐年下降,学习的目的越来越功利化。教育中常用的激励学生学习的措施是给予奖励,但奖励作为一种外部动机会削弱学生的学习兴趣。甚至奖励可以是一种控制性动机,比如,家长要求孩子今天晚上顺利完成任务奖励游戏机。所以,教师与和家长要妥善使用奖励,否则会降低孩子学习的内部动机。

4.2. 教师自主支持与学习绩效的关系

自我决定理论认为,当学生的学习环境是自主支持的而不是控制的时,学习是一个积极的过程且对学习的参与度和吸收效果更好[13]。控制性环境又分为内部控制和外部控制,外在控制指带有明显的强制性策略使用(奖励、期限和控制性言语等),内在控制是由个体给予,具有代表性的是内摄调节,个体感到羞辱、内疚等[14]。教育研究中,通常研究外在控制。大量的研究已经证明了控制性的学习环境对自主动机的破坏作用,这一结果会降低学习持续性和学习效果,特别是对需要深层加工的概念学习。相反,自主支持的学习环境避免了外在期限要求和控制性言语,研究发现能够增强自主动机,促进学习适应性和学习成绩表现[5]。也就是说,在学习环境对学生学习的影响通过自主动机中介。此外,研究已经证明自主支持的学习环境,与学生的内部动机和胜任感呈正相关。如,陈艳的研究发现大学生感知到的教师自主支持与基本心理需要满足呈正相关;在罗云等的研究中,发现感知自主支持对学业倦怠的影响通过基本心理需要的满足和自主动机的链式部分中介作用产生影响[15];陈继文的研究发现教师自主支持对学习投入的影响通过家庭社会阶层与自主动机中介影响[16]。

4.3. 目标内容效应与学习绩效的关系

在学习过程中,学生的内部目标和外部目标通常与不同的学业表现相联系,内部目标往往比外部目标更具有学业适应性[14]。在学习活动中,外部目标将学生的注意力从学习任务转移到外部价值指标上。同时,目标内容与社会环境的类型相交叉。当目标呈现给自主支持情境下的儿童时,概念学习比在控制情境下呈现时更大,但死记硬背并不随呈现方式的不同而不同[17]。内部目标相对于外部目标对学业的效果更加积极,大量研究者认为可以从期望价值理论解释。假设对两个目标的期望值相同,对于内在目标而言,内部动机会更大,因为动机是预期时间价值的函数。随着内在目标价值和动机的增加,会导致更多的关注和精力投入到学习活动中,同时增强学习效果。然而,研究表明被试分别在内在目标条件下、外在目标条件下和双目标条件下,并不能得出双目标叠加有更好的学习效果[18]。匹配理论认为,当个人与环境的目标一致时,即具有外部目标倾向的个体在外部目标条件下也会产生良好的学习效果。即目标内容对学习的影响不仅仅依靠目标本身,还依靠于目标内容与学习者的目标导向。然而 Vansteenkiste 研

究证明不管个人内部与外部目标取向以及他们对学习活动的自发感知是否为内部或外部目标服务, 外部目标相对于内部目标都损害自主动机, 降低学习效果[19]。不管学生自身是外在目标导向还是内在目标导向, 教育活动中所向学生解释的有关学习活动的意义对于学习绩效才是最重要的, 教师可以促进学生内部内容目标的形成, 即使面对那些个人拥有更强的外部内容目标而不是内部内容目标导向的学生。

目标内容理论的一个重要附加点是自主性, 即当教师具有自主支持能力时, 相比教师试图以一种控制方式促进内在目标, 其学习成就会产生更积极的影响。如果学生感到有压力参与学习, 或者因为教师依靠外部控制或内部控制策略, 学生对学习的乐趣以及他们在概念上的整合和他们对学习活动的持续可能会被阻止。所以, 教师利用内在目标来组织学习活动, 并提供自主支持的学习环境, 对于学生变得更加专注和更真诚地参与学习活动具有重要影响。

5. 小结

综上所述, 文章对自我决定理论及其亚理论的进展做了较为系统的梳理和介绍, 进一步区分了目标内容和动机的概念, 还对现有研究中关于自我决定理论相关变量的评估测量方法进行了说明, 并概述了自我决定理论在教育领域中的应用。

但是, 我国在自我决定理论领域的相关研究主要集中在理论介绍方面, 且缺乏足够的实证研究支持, 自我决定理论在教育教学中的应用也具有广阔的空间, 但在具体教育教学中的有效应用还亟需开展理论与实践相结合。在自我决定理论的测量与评估方面, 相关量表在跨文化背景下的使用存在争议, 比如学业自我管理问卷, 该问卷中引用角色义务的项目, 其功能上与避免惩罚关注奖励并无差别。跨文化的研究表明, 集体主义文化背景下会把“角色义务”内化, 与“角色义务”相关的助人行为个体同样可以体验到幸福感与自主感[20]。另外, 动机内化的四个过程, 研究者通常用它来区分内在动机与外在动机。然而, 对这四种形式的发展却研究甚少, 比如, 这四种调节形式的出现是否有一个相对稳定的顺序, 或在某一个特定的阶段是否有一种形式占主要地位。

参考文献

- [1] Peterson, C. (2000) The Future of Optimism. *American Psychologist*, **55**, 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- [2] Kasser, T. and Ryan, R.M. (1996) Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**, 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- [3] 胡小勇, 郭永玉. 目标内容效应及其心理机制[J]. 心理科学进展, 2008, 16(5): 826-832.
- [4] Deci, E.L. (1971) Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **18**, 105-115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- [5] Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K.M. and Deci, E.L. (2004) Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality & Social Psychology*, **87**, 246. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
- [6] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2016) Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. In: Weinstein, N., Ed., *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications*, Springer, Dordrecht, 53-73.
- [7] Ryan, R.M., Bernstein, J.H. and Warren Brown, K. (2010) Weekends, Work, and Well-Being: Psychological Need Satisfactions and Day of the Week Effects on Mood, Vitality, and Physical Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **29**, 95-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
- [8] 暴占光. 初中生外在学习动机内化的实验研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2006.
- [9] 胡小勇. 中学生的学习目标: 效应、机制与促进[C]//中国心理学会. 第十二届全国心理学学术大会论文摘要集. 北京: 中国心理学会, 2009: 693.
- [10] Williams, G.C. and Deci, E.L. (1996) Internalization of Biopsychosocial Values by Medical Students: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **70**, 767-779.

- [11] 陈艳. 高中生感知教师自主支持对其学习动机内化的影响[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [12] Benware, C.A. and Deci, E.L. (1984) The Quality of Learning with an Active versus Passive Motivational Set. *American Educational Research Journal*, **21**, 755-766. <https://doi.org/10.3102/00028312021004755>
- [13] Vansteenkiste, M. (2005) Examining the Impact of Extrinsic versus Intrinsic Goal Framing and Internally Controlling versus Autonomy-Supportive Communication Style upon Early Adolescents' Academic Achievement. *Child Development*, **76**, 483-501. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00858.x>
- [14] Vansteenkiste, M., Lens, W. and Deci, E.L. (2006) Intrinsic versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, **41**, 19-31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4
- [15] 罗云, 赵鸣, 王振宏. 初中生感知教师自主支持对学业倦怠的影响: 基本心理需要、自主动机的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2014, 30(3): 312-321.
- [16] 陈继文, 郭永玉, 胡小勇. 教师自主支持与初中生的学习投入: 家庭社会阶层与学生自主动机的影响[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(2): 180-187.
- [17] Jang, H., Reeve, J., Ryan, R.M. and Kim, A. (2009) Can Self-Determination Theory Explain What Underlies the Productive, Satisfying Learning Experiences of Collectivistically Oriented Korean Students? *Journal of Educational Psychology*, **101**, 644-661. <https://doi.org/10.1037/a0014241>
- [18] 胡小勇, 郭永玉, 王艳丽, 陈红. 目标内容对考试焦虑和测验成绩的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(2): 226-229 + 238.
- [19] Vansteenkiste, M. and Timmermans, T. (2008) Does Extrinsic Goal Framing Enhance Extrinsic Goal-Oriented Individuals' Learning and Performance? An Experimental Test of the Match Perspective versus Self-Determination Theory. *Journal of Educational Psychology*, **100**, 387-397. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.387>
- [20] Miller, J.G. and Das, R. (2011) Culture and the Role of Choice in Agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, **101**, 46-61.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2169-2556, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ass@hanspub.org